صحتك

# البصل الأحمر أم الأصفر: أيهما الأفضل لصحتك؟

الفلافونويدات في البصل تدعم صحة القلب من خلال خفض ضغط الدم (رويترز)

واشنطن: «الشرق الأوسط»

نُشر: 12:57-10 ديسمبر 2025 م . 19 جمادى الآخرة 1447 هـ

يحتوي كل من البصل الأحمر والأصفر على الفلافونويدات، وهي مركَّبات نباتية ذات خصائص مضادة للأكسدة وللالتهابات. ورغم غناه بالفلافونويدات، فإن الكمية تختلف بين البصل الأحمر والأصفر، وفقاً لموقع «فيري ويل هيلث».

## البصل الأحمر مقابل البصل الأصفر: أيهما أغنى بالفلافونويدات؟

يحتوي البصل الأحمر على فلافونويدات أكثر من البصل الأصفر.

يضم كل من البصل الأحمر والأصفر الكيرسيتين، وهو أحد مركبات الفلافونويد، ولكن البصل الأحمر فقط يحتوي على الأنثوسيانين.

يساهم الأنثوسيانين في اللون الأحمر والأرجواني للبصل الأحمر، كما يزيد من محتواه من الفلافونويدات.

## ما هي الفلافونويدات؟

الفلافونويدات مركَّبات طبيعية موجودة في الفواكه والخضراوات والحبوب والشاي وغيرها من الأطعمة النباتية.

تضم الفلافونويدات العديد من المجموعات الفرعية، لكل منها تركيب كيميائي مميز، ونشاط بيولوجي، وفوائد صحية.

ترتبط هذه المكونات بخصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، فضلاً عن فوائدها الصحية للقلب.

## الفوائد الصحية للبصل الأحمر والأصفر

تعود العديد من الفوائد الصحية للبصل الأحمر والأصفر إلى محتواه العالي من الفلافونويدات.

**التأثيرات المضادة للأكسدة والالتهابات:** تعمل الفلافونويدات الموجودة في البصل الأحمر والأصفر على معادلة الجذور الحرة، والحد من الإجهاد التأكسدي، وقد تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والسرطان.

**دعم صحة القلب والتمثيل الغذائي:** تدعم فلافونويدات البصل صحة القلب من خلال خفض ضغط الدم لدى الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم، وتقليل جزيئات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، التي قد تكون خطيرة. كما قد يوفر الكيرسيتين تأثيرات مضادة لمرض السكري عن طريق تقليل تلف الخلايا والالتهابات.

**خصائص مضادة للسرطان وللميكروبات:** تشير الدراسات المخبرية إلى أن المركبات النشطة بيولوجياً في البصل قد تحمي من أنواع مختلفة من السرطان، بما في ذلك سرطان البروستاتا والثدي والجلد والكبد. علاوة على ذلك، قد تُعزز مركبات البصل فعالية بعض أدوية السرطان. ومع ذلك، لا تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث في هذا المجال.

**دعم صحة الجهاز الهضمي:** تُوفر الألياف البريبايوتيكية الموجودة في البصل غذاءً لبكتيريا الأمعاء، مما يُساعد على الحفاظ على توازن الميكروبات المعوية وتقليل وجود البكتيريا الضارة. يُنتج تخمير الألياف البريبايوتيكية أحماضاً دهنية قصيرة السلسلة تُعد مصدراً للطاقة لخلايا القولون، ولها خصائص

مضادة للالتهابات.

**غني بالمعادن والفيتامينات:** لا يُضفي البصل نكهة مميزة على أطباقك فحسب، بل يُوفر أيضاً البوتاسيوم، وهو عنصر غذائي يُفيد في خفض ضغط الدم. كما يُعد البصل الأحمر والأصفر مصدرين ممتازين لفيتامين «سي» وعناصر غذائية أساسية أخرى تُفيد الصحة.

## اقرأ أيضاً

ماذا يحدث لجسمك عندما تأكل البصل كل يوم؟

لماذا يُنصح بإضافة قشور البصل إلى نظامك الغذائي وعدم التخلص منها؟

هل تناول الثوم والبصل والزنجبيل نيئة مفيد لصحة قلبك؟

مركبات في الشاي والبصل والفواكه تحسّن الصحة وتدرأ الأمراض !

**مواضيع**

الصحة | أطعمة صحية | نصائح صحية | القلب | أميركا